NOTIONS PRATIQUES

SUR LES

EXERCICES DU CORPS

APPLIQUÉS AUX DIFFÉRENTS AGES

OBSERVATIONS SUCCINCTES

CONCERNANT

L'ART DE FORTIFIER, D'ENTRETENIR OU DE RÉTABLIR
LA SANTÉ PAR LES EXERCICES

Par N. LAISNÉ

CHEVALIER DE LA LÉGION D'HONNEUR, OFFICIER D'ACADÉMIE,
Chevalier de l'ordre de Danebrog,
Fondateur de la gymnastique dans les hôpitaux,
Inspecteur de la gymnastique des écoles communales de Paris.

DEUXIÈME ÉDITION

PARIS
LIBRAIRIE PICARD ET KAAN, ÉDITEURS
11, RUE SOUFFLOT, 11

1888

NOTIONS PRATIQUES

SUR LES

EXERCICES DU CORPS

APPLIQUÉS AUX DIFFÉRENTS AGES



A. Picard & Kaan

NOTIONS PRATIQUES

SUR LES

EXERCICES DU CORPS

APPLIQUÉS AUX DIFFÉRENTS AGES

OBSERVATIONS SUCCINCTES
CONCERNANT
L'ART DE FORTIFIER, D'ENTRETENIR OU DE RÉTABLIR
LA SANTÉ PAR LES EXERCICES

Par N. LAISNÉ

CHEVALIER DE LA LÉGION D'HONNEUR, OFFICIER D'ACADÉMIE,
Chevalier de l'ordre de Danebrog,
Fondateur de la gymnastique dans les hôpitaux,
Inspecteur de la gymnastique des écoles communales de Paris.

« Que les tendres mères l'apprennent, que les pères prudents « se le disent sans cesse : c'est mutiler leurs enfants, c'est « mutiler l'homme et lui préparer bien des douleurs. bien des « faiblesses et bien des vices, que de ne point améliorer son « corps, en le cultivant avec le même soin qu'on met à cultiver « son esprit. Il faut. pour l'un et pour l'autre, une discipline « également intelligente et sévère.

BARTHÉLEMY SAINT-HILAIRE,
Sénateur, membre de l'Institut.

DEUXIÈME ÉDITION

PARIS
LIBRAIRIE PICARD ET KAAN, ÉDITEURS
11, RUE SOUFFLOT, 11

1888

Propriété de l'auteur

A

Mademoiselle FERRAND

DIRECTRICE

DE L'ÉCOLE NORMALE DES INSTITUTRICES

Qui, par sa bienveillante sympathie pour ses élèves apporte le même dévouement à leurs progrès physiques qu'à leurs progrès intellectuels.

Dédié comme témoignage d'une sincère et sympathique reconnaissance.

N. LAISNÉ.

AVANT-PROPOS

Tout passe dans la vie, et, pour entretenir l'usage des choses même les plus utiles, il faut les rappeler souvent à la mémoire, si l'on ne veut pas en voir diminuer l'importance. Ce n'est qu'en vue de cette considération que j'essaie une fois encore de venir en aide à l'enseignement gymnastique.

Si la gymnastique est profitable à tous, elle est surtout indispensable au soldat.

Elle a pour lui des effets spéciaux propres à lui créer de précieuses ressources, surtout pendant la guerre.

En augmentant sa vigueur, elle le rend plus capable de résister aux influences épidémiques.

En l'occupant, elle l'empêche de s'abandonner

à une fâcheuse apathie et de prendre des habitudes aussi contraires à sa santé qu'à sa dignité.

Elle lui donne plus de décision, plus de sûreté dans les déterminations, plus d'énergie et de résignation dans les privations.

Enfin, et c'est un des points les plus importants auquel on ne pense pas assez sérieusement, si la gymnastique leur était bien enseignée, les soldats, de retour dans leurs foyers, pourraient en répandre la pratique jusque dans les points les plus retirés de la France.

Mais toute personne, si bien disposée qu'elle soit, ne peut enseigner que ce qu'elle sait, et chez le soldat l'instruction gymnastique est trop restreinte pour qu'il puisse la propager d'une façon profitable à tous.

Ce n'est pas avec quelques mouvements brusques qu'on peut modifier les gestes désordonnés des enfants, ni avec la connaissance de quelques exercices qu'on peut protéger le développement physique et le développement normal des organes si compliqués dont se compose notre être.

Je dis non; la nature ne permettra jamais de faire des hommes avant le temps voulu. On ne peut anticiper le développement physique et le développement moral sans déroger aux lois de la nature, et surtout sans agir contre la prospérité future de sa nation.

C'est le cas d'appliquer ici le proverbe : « Le Temps se venge de tout ce qu'on fait sans lui. »

Je me permets d'ajouter que notre esprit cherche sans relâche à perfectionner et à approfondir ce qui est juste et utile, et qu'il se refuse à se préoccuper des choses qui n'ont aucune valeur humanitaire.

Le savant Dr J.-D.-T. de Bieuville, en parlant des enfants dont on néglige l'éducation physique, dit :

« On voudrait leur former l'esprit avant le « corps. Ignore-t-on que jamais celui-là ne sort « le premier sans accabler l'autre? »

Du même auteur :

« L'enfant est une cire pour recevoir les im-« pressions, et un diamant pour les conserver, « quand elle les a une fois reçues. »

La conséquence de cette bonne pensée n'est pas difficile à concevoir; si l'on donne à un enfant, pour exercer ses facultés, un professeur de mauvaise tenue et d'un savoir médiocre, l'enfant ne manquera pas de l'imiter en tout point; si, au contraire, on lui donne un maître doux, instruit, mais décidé et énergique en même temps, l'enfant ne manquera pas encore de l'imiter, et il n'oubliera jamais ce qu'il aura reçu de lui.

Il n'est donc pas plus difficile de développer les

facultés physiques des enfants en vue du beau et du bien, qu'il n'est difficile aux moralistes de les conduire dans cette voie; il suffit pour obtenir ce précieux résultat de leur servir d'exemple, en théorie comme en pratique.

L'extrait ci-dessous d'un long rapport lu à l'Académie le 10 avril 1855 par le bien regretté Dr Bouvier, membre de l'Académie, me dispense de m'étendre sur les résultats obtenus dans les hôpitaux par une sage application des exercices gymnastiques sur différentes maladies, principalement la chorée; voici ce passage :

« M. Blache nous a exposé à son tour ce qu'il « avait vu à l'hôpital des Enfants, où l'adminis- « tration, de plus en plus convaincue, par les « rapports des médecins, de l'utilité et de l'effica- « cité de la gymnastique dans plusieurs maladies « de l'enfance, a fait construire successivement « deux vastes gymnases (1) qui permettent, en « toute saison, d'appliquer sur une grande échelle « cette ressource thérapeutique, trop longtemps « méconnue. Une création analogue a eu lieu à « l'hospice de la Salpêtrière pour le service des

(1) Les deux premiers grands gymnases créés à l'hôpital des Enfants, ainsi qu'à la Salpêtrière, ont été établis non sans beaucoup de travail, je puis dire opiniâtre, par les enfants les moins malades de l'hôpital des Enfants, et les filles et femmes les plus valides de la Salpêtrière.

« épileptiques, et l'on n'a eu également qu'à « s'en louer.

« Le conseil municipal vient de compléter « cette œuvre philanthropique en ajoutant aux « allocations de fonds qu'il avait déjà votées « celles qui étaient encore nécessaires pour as- « surer à ces gymnases une direction intelli- « gente, active, dévouée, que l'on n'a due pen- « dant longtemps qu'au zèle désintéressé de « M. Laisné. »

La conclusion de ce rapport se termine ainsi :

« En résumé, nous dirons, en modifiant « quelque peu les termes des conclusions der- « nières de M. Blache, que, dans la plupart des « cas, la gymnastique ne le cède en efficacité à « aucun des autres modes de traitement de la « chorée, et qu'elle n'a point les inconvénients « attachés à plusieurs d'entre eux. »

Nous avions à cette époque, en ne citant que l'hôpital des Enfants, plus de cent garçons internes et autant de filles, et trente à quarante enfants de chaque sexe auxquels la gymnastique était ordonnée comme traitement externe.

Dans l'intérêt de cette science, qui comprend les frictions, les massages et les exercices rationnels, je cite un cas de chorée des plus graves guéri par ces procédés, et dont le résultat a été proclamé à l'Académie de médecine ; le voici dans sa réalité :

Le 21 septembre 1850, M. le Dr Blache me fit demander pour me montrer un choréique nommé Conrard (Émile), couché au n° 17 de la salle Saint-Jean; il me demanda si, dans l'état désespéré du malade, j'espérais pouvoir le soulager, ajoutant que je n'avais rien à redouter de ce qui pouvait arriver de fâcheux, attendu que ce pauvre être était au plus mal. Je m'en occupai séance tenante. Ce digne docteur qui considérait son petit malade comme perdu, s'exprima d'une façon très vive en présence de tous les internes, et en particulier de M. Defrance, interne de la salle : « Mon cher Laisné, si vous sauvez celui-là, la croix est au bout. » Après un mois et demi de traitement l'enfant a pu être rendu à sa famille, mais la croix est restée encore bien des années à la Légion d'honneur.

A la suite de cette heureuse guérison, réunie à tant d'autres, M. le directeur de l'Assistance me fit l'honneur de m'adresser une lettre dont je cite quelques passages :

« Je sais encore que vous avez fait de ces
« exercices la plus heureuse application. Dans
« vos habiles mains, ils sont devenus d'utiles
« auxiliaires pour la science et de nombreux
« malades vous doivent leur guérison.

« De pauvres jeunes filles infirmes et idiotes
« de la Salpêtrière sont aussi l'objet de vos

« soins les plus assidus et les plus désinté-
« ressés.

« Depuis que vous avez bien voulu vous occu-
« per d'elles, une amélioration notable s'est pro-
« duite dans leur position.

« Vous avez fait preuve, à leur égard, d'une
« bonté et d'une charité au-dessus de tout éloge.
« L'Administration, monsieur, vous doit tous ses
« remerciements pour les services que vous ren-
« dez aux pauvres.

« J'éprouve un vif plaisir à vous les adresser
« en son nom.

« Paris, le 25 janvier 1851,

« Le directeur de l'Assistance publique,

« Signé : DAVENNE. »

Je prends ici la liberté de témoigner ma vive reconnaissance à messieurs les docteurs qui, par leur *bonté sympathique*, n'ont jamais cessé d'encourager mes efforts par leur concours bienveillant et désintéressé.

NOTIONS PRATIQUES

SUR LES

EXERCICES DU CORPS

APPLIQUÉS AUX DIFFÉRENTS AGES

De tout temps, les hommes prévoyants et pénétrés de l'idée de voir grandir la puissance de leur patrie ont été unanimes pour insister sur la nécessité de se livrer à la pratique des exercices du corps. MM. Amar Durivier et L.-L.-F. Jauffret ont bien exprimé cette utile pensée en consignant dans leur *Gymnastique de la jeunesse* (1803, page 5), ceci :

« Le vœu constant de tous les sages, le but « principal de l'éducation chez tous les peuples « qui ont brillé sur le grand théâtre du monde, « par leurs exploits et par leurs vertus, fut « toujours de rendre l'esprit sain et le corps « vigoureux. »

Il est regrettable qu'on ne sache pas tenir compte de ces prudents conseils, puisque, même encore de nos jours, pour trop de personnes les traditions l'emportent toujours sur l'histoire ; après bien des siècles écoulés, elles ne pensent qu'aux luttes sanglantes des Romains, et cherchent à éluder les salutaires effets qu'ont eu les exercices du corps sur certains hommes de génie dont nous ne nous fatiguons pas d'admirer les travaux. Elles ont encore la faiblesse de penser que le corps ne peut se fortifier qu'aux dépens de l'esprit.

Si cependant la culture seule de l'esprit suffit pour procurer un bien-être durable, il est permis de demander pourquoi une grande partie des savants sont vieux et souvent très vieux à cinquante ans ; il manque donc ici un équilibre qu'on a négligé *de pratiquer en temps utile, et auquel on ne veut plus avoir recours;* cependant pas une de ces personnes n'ignore que Socrate se livrait assidûment dans sa chambre à des exercices de chironomie pour entretenir sa santé, et que Platon dit :

« La liaison générale qui est entre l'âme et « le corps ne permet pas que le corps puisse « être exercé sans l'esprit, et l'esprit sans le « corps. »

Mais, par un entraînement contraire aux lois de la nature, l'adolescent cherche à tout devan-

cer pour avoir l'apparence d'un homme avant le temps voulu; puis, dès qu'il croit avoir atteint ce but, il ne tarde pas à regretter sa précoce maturité qui ne lui permet pas d'entreprendre quelque chose de sérieux.

Ce qui surprend, c'est le manque de prévoyance des parents qui souffrent de ce manque d'équilibre, et qui n'agissent pas avec plus de prudence que leurs devanciers envers leurs enfants; de nombreux conseils ont cependant été donnés en tous temps; en voici un qui date d'assez loin : *De l'éducation des enfants*, de Locke, traduit de l'anglais par M. Coste (Amsterdam, 1737, page 45).

« Nous sommes généralement assez avisés
« pour songer à discipliner ces animaux dans le
« temps qu'ils sont jeunes, et à dresser de
« bonne heure toute autre créature de cet ordre
« que nous voulons employer à notre usage.
« Nous ne manquons en ce point, qu'à l'égard
« des créatures que nous mettons au monde. »

Ce retard, trop longtemps prolongé, d'un enseignement réclamé tant de fois, ne provient que de l'absence d'une école normale de gymnastique générale; la fondation seule de cette école imprimera dans l'esprit public le goût de ces exercices et la considération qu'ils mériteront dès qu'ils seront enseignés par des professeurs compétents.

Si j'avais été assez heureux pour faire accepter dès 1865 mon projet présenté à M. le Ministre de l'Instruction publique (dans mon ouvrage : *Application de la gymnastique*, page 309) la France posséderait aujourd'hui par centaines des professeurs à la hauteur de leur mission et pénétrés des services qu'ils auraient rendus au pays ; je regrette aujourd'hui plus que jamais de n'avoir pas réussi dans cette idée conçue sans autre ambition que celle du bien de l'humanité.

M. le Dr Bouvier, membre de l'Académie, dit, dans le *Dictionnaire encyclopédique des sciences médicales* (1866, page 231) :

« Les exercices corporels sont assurément un « excellent moyen de fortifier la constitution « dans l'enfance ; mais n'en fait-on pas un abus « nuisible, en appliquant à cet âge la gymnas- « tique des sapeurs-pompiers, des soldats et des « matelots ? Ne peut-on bannir de l'éducation « physique des enfants ces attitudes violentes, « ces inflexions exagérées des jointures, ces « suspensions forcées par les membres supé- « rieurs, ces ascensions périlleuses, ces tours de « bateleurs, en un mot tout ce qui exige des « efforts hors de proportion avec l'état des or- « ganes du mouvement à cet âge tendre, genre « de gymnastique pédagogique dont on revient « aujourd'hui dans les pays où l'on a le mieux « approfondi ce sujet. »

Ces observations paraîtront peut-être un peu longues; mais, comme elles émanent d'hommes des plus compétents en cette matière, je ne remplis qu'un devoir utile en les reproduisant dans cet opuscule.

Observations de notre bien regretté M. le Dr Demarquay sur l'Exposition de 1867 et l'enseignement gymnastique dans les hôpitaux :

« On peut dire sans exagération que, sous le « rapport musical, les enfants de nos collèges « sont moins bien favorisés que les enfants du « peuple, qui trouvent dans les orphéons un « enseignement souvent complet. Quand on a « assisté aux leçons de gymnastique données « avec tant de dévouement par M. Laisné aux « enfants de nos maisons hospitalières, il est « facile de voir tout ce que l'on peut obtenir. « Tous ces pauvres petits malades exécutent, « avec une précision parfaite, un certain nom- « bre d'exercices gymnastiques, en chantant « avec un remarquable ensemble des chants dis- « tingués que ce gymnasiarque a associés à « ses exercices gymnastiques.

« Puisque les membres du groupe 10 de l'Ex- « position ont pour mission de faire connaître « ce qui peut améliorer les conditions physiques « et morales de l'homme, je me permettrai de « demander l'application complète et absolue de « la gymnastique; et, pour arriver à un résul-

« tat favorable, je ferai remarquer qu'il faut que « l'éducation physique de nos enfants ne soit « point confiée à un brave soldat, mais à un vé- « ritable professeur de gymnastique, connaissant « l'hygiène et sachant, comme le faisaient les « Grecs, opérer d'heureuses associations aux di- « vers exercices corporels commandés par la « gymnastique.

« Il n'est pas indifférent de faire une bonne ou « une mauvaise gymnastique; si, en effet, les « exercices ne sont pas proportionnés à l'âge, à « la force, à la santé de l'enfant, ils deviendront « nuisibles. Il faut que chaque exercice mette « en jeu les forces musculaires, mais il ne faut « point qu'il soit poussé trop loin; car alors, s'il « s'agit de l'enfant, celui-ci, rentre dans sa « classe épuisé et incapable de se livrer aux « travaux de l'esprit. Ce que je dis des enfants « s'applique également à l'homme; il faut donc « varier les exercices autant qu'il convient, se- « lon la constitution de chaque individu.

« Un grand principe de M. Laisné a juste- « ment trait à ce point.

« Quand une personne, dit-il, affaiblie par « une indisposition quelconque, réclame des « soins de ce genre; si, au début, on lui fait « dépenser une somme d'action plus grande « que celle qu'elle peut donner pour qu'elle en « éprouve du bien-être, on peut être assuré « qu'on la rendra plus malade au lieu de la

« soulager. » (*Application de la gymnastique à la guérison de quelques maladies*, par Laisné, 1880, 2e édition.)

Au sujet de l'application des chants aux exercices, on sait combien les enfants sont disposés à crier, il faut donc apporter toute son attention à les faire chanter sans forcer leur voix, et surtout à ce que les sons soient exprimés par le registre de poitrine. Il ne faut jamais oublier que l'expression du chant doit être mise en rapport avec l'exercice qu'on exécute c'est-à-dire que, si l'on exécute un exercice dont les mouvements sont courts, comme celui de faire agir les bras avec flexion, le chant peut être exécuté avec une certaine vitesse ; si au contraire les mouvements sont grands, tels que ceux qui font agir les bras dans leur plus grande extension, le chant doit être doux et exprimé librement, à cause de la participation que prennent les muscles élévateurs et abaisseurs de l'inspiration et de l'expiration.

On sera certain d'avoir bien procédé, si, après l'exécution d'un ou de plusieurs exercices en chantant, on peut encore chanter aussi librement qu'au début. Il est utile de constater ici que, dans les hôpitaux nous avons obtenu des résultats surprenants en appliquant, avec une sage progression, le chant aux exercices, sur des sujets dont la poitrine et les organes étaient d'une faiblesse extrême.

Il faut donc, surtout pour les enfants, ne jamais oublier qu'on a affaire à des êtres en voie de développement, et qu'on ne peut forcer leurs organes sans entraver l'*œuvre de la nature.*

« Il est étonnant, dit Plutarque, combien « l'exercice journalier de la voix est avanta- « geux non seulement à la santé, mais même « à l'entretien des forces, je ne dis pas de celles « qui font les athlètes, mais de la force et de la « véritable vigueur des principaux viscères du « corps, d'où dépend principalement le réta- « blissement de la santé. » (*Plutarque*, t. II, page 130.)

Voici en dernier lieu la conclusion d'un rapport de MM. les docteurs de l'hôpital des Enfants lu à l'Académie le 23 juillet 1851 :

« Disons en terminant, que, grâce aux soins « intelligents de M. Laisné, à sa bienveillance « attentive, à son zèle et à son habileté, nous « n'avons eu aucun accident à déplorer depuis « quatre années. Profondément versé dans la « connaissance de la gymnastique, passionné « pour son art, il sait communiquer à ses élèves « toute l'ardeur qui l'anime.

« Doué d'une grande perspicacité, d'une « fermeté et pourtant d'une douceur et d'une « patience à toute épreuve, les beaux succès

« qu'il vient d'obtenir à la Salpêtrière, dans le « traitement de l'épilepsie vraie et simulée, « doivent le recommander d'une façon toute « particulière à la bieveillance de M. le direc- « teur général de l'Assistance publique et à « l'estime de tous nos collègues (1). »

Je n'ai donc jamais pensé à restreindre les exercices gymnastiques ; ce que j'ai toujours dédaigné, c'est de chercher à faire de l'homme un singe, de le faire agir sans se rendre compte de ce qu'il fait et de l'exercer *en dehors des conditions réservées à sa nature.*

En un mot, je voudrais que garçons, hommes, filles ou femmes, fussent exercés en vue de la perfection de leur être sous tous les rapports, en cherchant à atteindre au plus haut degré ce que je me permettrai d'appeler la politesse physique, qui facilite si bien l'accès de toutes les carrières.

Ceci me permet de dire que pour la gymnastique civile, aussi bien que pour la gymnastique militaire, rien de sérieusement profitable à cette science n'est encore fait, et il en sera ainsi de même aussi longtemps que la création d'une école normale de gymnastique générale se fera attendre, et que cette science sera toujours mise de côté dans les examens.

(1) Ce rapport est consigné en entier dans mon livre, *Application de la gymnastique à quelques maladies* (1865).

Ce n'est pas sans un profond regret, nous sommes placés de façon à pouvoir constater ce fait de nos yeux, qu'aux examens d'admission aux écoles normales d'institutrices et d'instituteurs, nous voyons un assez bon nombre de belles natures dont la gymnastique des écoles a protégé le développement, qui, pour quelques points de moins qu'elles obtiennent dans les examens, se trouvent éliminées pour faire place à de pauvres natures affaiblies par un travail intellectuel outré. Les sujets font bien quelques progrès sous le rapport physique pendant les trois années de soins et d'exercices gymnastiques qu'ils passent dans ces écoles, mais ils ne rattraperont jamais l'arrêt de développement normal qu'a provoqué chez eux la trop grande tension prématurée de l'esprit. Heureusement qu'il n'y a pas de règle sans exception, mais ce n'est pas ainsi qu'on doit procéder pour assurer la prospérité d'une nation au point de vue physique comme au point de vue moral.

Un apercu des engins gymnastiques pour le civil ne sera pas déplacé ici pour les lycées, collèges, écoles, etc. J'ai déjà consigné ces détails dans d'autres ouvrages ;

Les voici par ordre d'utilité :

Des sautoirs ;
Des échelles horizontales et inclinées ;
Des barres parallèles ;

Des barres à suspensions dites barres fixes;
Des planches à rétablissements ;
Des poutres horizontales ;
Des échelles orthopédiques.

Comme agrès et instruments.

Des xylofers remplaçant les barres à sphères avec grand avantage;
Des haltères;
Des massues;
Des échelles de corde;
Des cordes lisses;
Des perches mobiles;
Des cordes à nœuds;
Des petits mâts fixes,
ainsi que tous les jeux connus.

Pour les demoiselles, au lieu de les exercer d'une façon trop souvent peu convenable pour leur sexe, les gymnases des institutions ne devraient être composés que des machines cidessous, classées par ordre d'utilité :

Des sautoirs;
Des échelles orthopédiques;
Des échelles horizontales;
Des bascules brachiales;
Des tirages continus;
Des tremplins;
Des poutres horizontales très peu élevées audessus du sol.

Comme agrès et instruments.

Des xylofers;

Des haltères;

Des poignées à sphères mobiles, et tous les jeux qui peuvent convenir à leur sexe.

Pour les militaires, je l'ai déjà écrit bien des fois, et je le répéterai toujours, tant je suis certain d'être dans le vrai, en fait de machines il suffit d'avoir :

1° Une barre horizontale dite à suspensions, bien supérieure au trapèze;

2° Une planche à rétablissements;

3° Des barres parallèles;

4° Des échelles horizontales, sur une échelle fixée horizontalement à $2^{m},30$ au-dessus du sol; on peut exécuter tous les rétablissements, et remplacer au besoin la barre à suspensions.

En ajoutant les poutres horizontales, ces cinq machines sont suffisantes pour composer un gymnase militaire; les Grecs et les Romains n'ont pas eu besoin de tant d'engins pour former des soldats dont la force et le courage ont bien des fois étonné l'univers.

Pour ce qui concerne les sauts, chaque régiment ou chaque bataillon devrait se construire des tertres et des fossés avec ses propres ressources, car pour les militaires, les tertres gazonnés de différentes hauteurs sont indispen-

sables pour habituer les hommes à franchir des obstacles réels.

Comme agrès mobiles.

1° Des perches à crochets dites Amaurosiennes;

2° Des cordes lisses;

3° Des mâts fixes de plusieurs diamètres;

4° Des xylofers; le fusil avec la baïonnette et son fourreau peuvent remplacer cet instrument sans aucun dégât pour le fusil;

5° Il devrait y avoir des haltères en quantité dans chaque régiment; c'était le principal instrument des Grecs et des Romains pour fortifier les soldats;

6° Des cordes pour les luttes de traction.

Pour les militaires, ce sont les exercices d'ensemble qui sont préférables, car, qu'ils soient bien ou mal exécutés, tous sont forcés de se soumettre au rythme indiqué. Y aurait-il quelque chose de plus attrayant et de plus grandiose que de voir cinq à six cents hommes manœuvrant ces instruments avec énergie; cet effet est déjà imposant lorsque ces exercices sont exécutés par les enfants des écoles communales; on peut juger de l'effet que produiraient ces exercices s'ils étaient exécutés par des militaires.

7° Les massues sont des instruments précieux pour assouplir et fortifier les bras, ainsi que la

partie thoracique; elles ont de plus l'avantage de rendre ambidextre.

Dans chaque garnison, on devrait établir des tirs à l'arc, aux javelots, aux boulets; des jeux de quilles, de boules, de ballons, de balles basques, etc.; ces jeux entretiennent et développent sans cesse le moral et l'énergie du soldat; car toujours perfectionner les armes n'est pas suffisant, et à moins qu'on se trouve satisfait de s'entre-tuer sans se voir, ce sera toujours l'armée la mieux exercée, la mieux disciplinée et la plus résolue aux privations qui aura le plus de chance de vaincre son ennemi.

On peut varier à l'infini les exercices élémentaires; la difficulté est de les faire exécuter d'une façon profitable à l'adresse, à la souplesse, ainsi qu'à la dignité physique des hommes qui les pratiquent.

Avec ce qui est indiqué ci-dessus et la pratique ordinaire dans les régiments : de l'escrime, de la canne, du bâton, de l'espadon, de la boxe, de la danse, etc., il y a de quoi former des hommes solides et adroits, si l'on sait *leur faire prendre goût* à ces passe-temps qui préviennent l'oisiveté, dont parle en ces termes le savant Dr Tissot déjà cité :

« La morale fait de l'oisiveté la mère de tous les vices. »

« La médecine la considère comme la source de tous les maux. »

« Franklin dit : « L'oisiveté est comme la rouille, elle use plus que le travail. »

Le Dr G.-D.-F. de Bienville dit : « Le travail et l'exercice donnent des vertus aux tempéraments qui en paraissent le moins susceptibles. »

Est-il nécessaire de citer tant de faits pour prouver la supériorité de l'homme fort sur le faible, puisque dans toutes les catastrophes imprévues, dans le danger, il n'y a que le fort qui porte secours à ses semblables.

Le comte de Ségur dit ceci dans son précieux livre : « Dans l'extrême danger, l'extrême audace est sagesse. »

Qu'on s'exerce donc, pour devenir bon citoyen d'abord, et soldat intrépide au besoin ; car, avec le temps on se console de tout en ce monde, excepté de la perte de sa patrie, et tout individu doit avoir à cœur de se mettre en état de prévenir un pareil malheur.

Quant aux exercices excentriques, que je voudrais voir bannis de la gymnastique civile et surtout de la gymnastique militaire, je ne puis les mieux juger qu'en reproduisant ce passage de M. Sabbathier, 1772, t. Ier, page 4.

« Il s'en faut de beaucoup, néanmoins, que le « corps humain ne tire une pareille utilité des

« différentes sortes d'exercices dont les anciens, « guidés par le pur instinct ou éclairés par la « raison, se sont avisés ; car, parmi ces exer- « cices, il y en a quelques-uns accompagnés « d'agitations si violentes et de contorsions si « peu naturelles qu'ils ne semblent nullement « propres à entretenir les ressorts de notre ma- « chine dans le juste équilibre qui doit en éta- « blir la bonne constitution. Tels sont : le pugi- « lat, le pancrace, les sauts périlleux des vol- « tigeurs, etc., qui ne sont bons, tout au plus, « qu'à l'acquisition d'une force et d'une impé- « tuosité brutales, ou d'une agilité qui tient du « prestige ; qualités dont tout le mérite se borne « à se produire en spectacle aux yeux du peuple, « toujours amoureux de ce qui lui paraît surpre- « nant et outré. »

En résumé, il n'y a que dans une école normale de gymnastique générale que pourront être formés les professeurs aptes à l'enseigner ; on s'étendrait plus particulièrement sur la gymnastique pédagogique qui laisse le plus à désirer.

Les exercices trop forts et trop souvent répétés nuisent au développement normal des *tendres facultés* des enfants ; à un trop grand nombre d'entre eux, ils font plus de mal que de bien, en aggravant, surtout chez quelques-uns, un état de surexcitation qu'on devrait chercher

à calmer par tous les moyens possibles ; sans compter les *croissances arrêtées*, lorsque la violence des exercices excède la force des enfants.

Le Dr Tissot dit :

« L'exercice outré cesse d'être un bien, comme « le défaut d'exercice est un mal. »

Puis, dans un autre passage du même auteur :

« Les jeunes gens et les vieillards doivent « s'exercer moins violemment et moins long- « temps que les hommes faits. La raison en est « que tous ceux qui prennent, avant le temps, « des exercices qui ne sont pas faits pour leur « âge, vieillissent et tombent dans une *rigidité* « *prématurée.* »

En mettant ces bienveillants conseils en pratique, les parents préviendraient sûrement la dégénérescence de leur postérité.

Mais les *opinions* sont encore bien *partagées* de nos jours sur la pratique de certains exercices. Pour peu qu'une personne haut placée s'avise de trouver que telle partie de cet enseignement lui déplaît, on ne manque pas de partager son opinion au détriment de cette science, laquelle, fort *heureusement*, n'est pas responsable des erreurs qu'on commet à son égard.

Cette différence dans les avis prévient l'homme

instruit qu'il n'y a pas d'exercices bons ou mauvais, et que le succès dépend entièrement d'une juste application.

On sait que pendant la première jeunesse l'enfant a besoin de mouvements qu'il serait imprudent de comprimer. Un point sur lequel j'insiste, c'est que les mouvements provoqués par les jeux ou les exercices devraient développer l'adresse et le jugement; il ne faut pas croire qu'il est indifférent pour l'enfant de se livrer à un jeu quelconque, pourvu qu'il s'y livre.

En agissant ainsi, les enfants brisent souvent leurs jouets sans avoir conscience de l'attrait qu'un seul d'entre eux pourrait leur procurer s'ils savaient s'en servir, et cette adresse ne serait pas sans influence sur leurs premiers perfectionnements physiques.

Le Dr Foissac, dans sa *Gymnastique des anciens, comparée à celle des modernes* (1838, p.73) dit ceci :

« Le perfectionnement que l'éducation phy-
« sique et morale nous communique ne s'arrête
« point aux individus, ne s'éteint pas avec eux,
« il se transmet par la génération, se continue
« dans les races, et l'on ne peut prévoir jusqu'où
« s'étendrait ce perfectionnement progressif, si
« l'homme aveugle et imprévoyant n'en brisait
« la chaîne et ne détruisait, comme à plaisir,
« l'œuvre sacrée de la nature. »

Je cite ici un fait incontestable en faveur de cette science; dans le service Sainte-Marie, à la Salpêtrière, la vénérable directrice des écoles, Mlle Léontine Nicolle, qui vient d'être décorée pour son dévouement soutenu pendant trente-cinq ans, a toujours constaté que les filles arriérées de ce service commençaient à faire quelque chose à la classe d'étude dès que leur position s'améliorait à notre cours gymnastique, et nous avons obtenu des résultats encore plus surprenants sur des filles atteintes d'une maladie plus grave, et dont MM. les docteurs ont fait mention à l'Académie de médecine.

Pendant le jeune âge, des exercices de bras et de jambes, doux et rythmés, accompagnés de chants très faciles, seraient excellents pour favoriser le développement de ces petits êtres, pourvu que ces exercices ne fussent jamais violents ni trop prolongés.

Quant aux enfants qui gesticulent du matin au soir, bien plus par manie que par besoin, enfants qui usent les principes protecteurs du développement de la vie, sans leur donner le temps de produire leur effet, pour ces étourdis, dont il existe un trop grand nombre, je cite l'observation du Dr Tissot :

« C'est pourquoi nous avons considéré ailleurs
« le temps des exercices, comme un temps de
« dépense qui met à contribution toute la ma-

« chine, car, un corps toujours agité, ressemble « à une liqueur qui est sur le feu ; elle se tarit « et ses esprits s'évaporent. »

Tous les exercices rythmés, non violents, accompagnés de chants modérés, produisent des effets surprenants sur des natures déréglées, si elles sont soumises à ces exercices avec des sujets plus dociles qu'eux ; les marches forcées ou trop prolongées, les courses violentes, les sauts avec la corde, etc., sont absolument nuisibles pour ces sujets ; si, au contraire, des enfants sont lourds et peu disposés à prendre part aux exercices du corps, on doit les forcer à s'y livrer souvent. Mais, ici, la tâche est difficile, la répugnance de ces natures pour le mouvement fait qu'elles n'éprouvent aucun besoin d'en faire, elles n'en peuvent pas d'ailleurs comprendre l'utilité. Avec de pareils sujets, il faut agir avec réserve, car chez eux toutes les fonctions sont moins actives, et on leur ferait plus de mal que de bien, en exigeant d'eux des exercices violents ; la prudence indique qu'il faut intéresser ces sujets à des exercices de leur goût, pour les amener progressivement aux exercices ordinaires. Au contraire, si l'on doit procéder envers un enfant qui grandit trop vite, tous les exercices rythmés avec chant, ceux exécutés avec les xylofers sont préférables à tous autres ; il faut éviter les exercices violents,

les suspensions par les bras, les courses forcées, les sauts énergiques, le sautillement avec corde, en résumé, il faut fortifier les muscles et leurs attaches de la façon la plus graduelle.

D'autres natures encore plus difficiles à modifier sont celles dont la croissance est arrêtée sans cause connue : ces enfants se développent en circonférence; la première pensée des parents est de les soumettre à beaucoup d'exercices, et presque toujours le résultat n'est pas celui qu'on espérait, car si les exercices sont trop souvent répétés, l'enfant continue à grossir et ne grandit plus. Ces natures ont déjà les muscles développés outre mesure, si on les fortifie encore par des exercices mal combinés, on ne fait que ralentir la croissance au lieu de venir en aide à son développement normal.

Pour avoir quelques chances de succès dans ces circonstances, il ne faut exécuter que des exercices libres :

Les courses modérées, les sauts, les exercices rythmés de bras et de jambes avec chants, les xylofers d'un poids léger, les jeux de balle, de ballon, de volant, les frictions à l'eau froide ou tiède, avec ménagement, et la natation sont excellents pour ces dispositions particulières, en évitant tous les exercices de force et de résistance.

Ce qui empêche les personnes d'un certain âge, ou affaiblies, de prendre part aux exercices

gymnastiques, c'est que, trop généralement, on fait des exercices en trop grande quantité, ou on en fait de trop forts, et, en agissant ainsi, on augmente sa faiblesse au lieu de le fortifier; je ne puis mieux faire que de reproduire ici les observations du savant et humanitaire Dr Tissot :

« Il en est, par exemple, qui, du moment où « l'on a jugé à propos de leur prescrire certains « exercices, s'y livrent tout à coup et avec la « plus grande violence. Qu'en arrive-t-il? ils « reviennent chez eux si fatigués, si las, qu'ils « se promettent bien de ne plus se servir du « moyen qu'on leur a indiqué, et ils perdent « ainsi toute espérance des avantages et de la « guérison même qui en auraient résulté, s'il « eût été employé avec modération. D'autres, « au contraire, ne se donnant que peu de mou- « vement d'abord, ne s'en trouvent pas beau- « coup soulagés, et sur-le-champ ils y renoncent « sans penser que le succès du moyen curatif « qu'on leur avait conseillé n'était attaché qu'à « sa continuation; dès lors ils s'imaginent, ils « décident même tout haut, que le pouvoir de « l'exercice est une pure chimère mise en usage « par les gens de l'art lorsqu'ils ne savent plus « ni que faire ni que dire.

« Voilà de ces préjugés, ou plutôt de ces « obstacles qu'on rencontre souvent dans la « pratique; mais lorsqu'on connaît à fond les

« indications que présente une maladie quel-
« conque, et qu'on a soin de prescrire l'espèce
« d'exercices qui convient à chaque maladie
« particulière, et selon certaines conditions
« essentielles, on a bientôt vaincu les obstacles
« et les préjugés par le succès qui résulte de
« ce moyen curatif. »

Maintenant, comme instruments particulièrement propres aux personnes faibles ou convalescentes, je conseillerai :

1° Une paire de ressorts en caoutchouc, en rapport à la force de résistance qu'on désire mettre en action ; ces instruments tiennent très peu de place et se fixent avec facilité dans une chambre quelconque, au moyen de deux pitons; le prix de la paire varie de dix à vingt francs ; il y a de ces instruments en métal, mais il s'en faut de beaucoup qu'ils soient aussi appréciés et surtout aussi favorables aux résultats qu'on désire obtenir en faisant usage de cet engin particulièrement destiné aux malades.

2° Les xylofers, instrument très répandu, se prêtant à l'exécution d'exercices très gracieux. Cet engin, conseillé par le Dr Tissot et perfectionné par moi en xylofer, se prête à toutes les attitudes qu'on fait prendre au corps, et il a le grand avantage de servir aussi bien aux filles qu'aux garçons, le tout consiste dans la différence de leurs poids; lorsque j'en ai fait

l'application dans les écoles communales, en 1873, les enfants exécutaient, et ils exécutent encore avec cet instrument, en plus des exercices gymnastiques, toutes les manœuvres militaires en s'en servant comme d'un fusil; ce que j'avance ici a eu lieu en présence de nombreux témoins compétents, M. le vice-recteur d'académie, M. le directeur de l'enseignement primaire, beaucoup de MM. les directeurs d'école, etc.

Le plus sérieux résultat est que, dans les écoles des deux sexes, la santé des enfants s'est sensiblement améliorée, la discipline surtout, et la tenue physique des deux sexes a dépassé tout ce qu'on espérait de la pratique de ces exercices : je ne crains pas d'être contredit dans ce que je constate ici; toutes mes observations sont en règle.

3° Les haltères d'un poids léger pour les personnes faibles.

4° Les massues sont aussi de bons instruments, un peu difficiles à manœuvrer, en s'en servant souvent ils ont l'avantage de rendre ambidextre.

Règle au sujet des exercices recommandés, soit qu'on commence à s'exercer, soit qu'on s'exerce déjà depuis quelque temps : Si après les exercices on n'éprouve pas un bien-être, et qu'on ressente au contraire une lassitude avec mal de tête, les exercices auront été trop prolongés ou trop forcés; en règle générale, il faut

commencer par des exercices doux, et terminer de même.

Le moment le plus favorable pour se livrer aux exercices est la matinée avant le repas, en prenant un peu de repos avant de se mettre à table.

Si, après les exercices, l'on doit s'appliquer de l'eau froide ou tiède, il ne faut pas différer un instant et profiter du peu de temps pendant lequel la peau expectore pour se l'appliquer; pour les personnes faibles, il faut que les ablutions durent peu de temps et soient prises dans une chambre chaude; il est dangereux de s'appliquer de l'eau froide et même tiède dès que la transpiration est arrêtée et même sur le point de cesser après les exercices; dans le commencement on procédera en ne prenant l'eau qu'avec les mains, et l'on s'en tiendra à cette application, si l'on s'en trouve bien.

Voici un conseil de M. le Dr Charles Londe, extrait de sa *Gymnastique médicale* qui ne sera pas déplacé ici (1821, page 334).

« Aussitôt qu'on se livre au travail, on doit se débarrasser de sa cravate, de ses jarretières, de ses bretelles et déboutonner le col de sa chemise.

« Par ces précautions, qui paraissent minu-« tieuses, la circulation générale, et en particu-« lier la pulmonaire et la céphalique, se feront

« plus facilement, et l'on soustraira une cause
« fort ordinaire (surtout lorsqu'elle se réunit au
« travail de tête) des congestions cérébrales. »

Ces manques de précautions sont trop souvent la cause d'accidents dont sont victimes les personnes qui se livrent au travail soutenu du cabinet.

La gymnastique rationnelle pratiquée sur une grande échelle donnera des résultats qu'on attendra en vain de toute autre science, puisque c'est elle, de l'avis des hommes célèbres, qui vient en aide à toutes les autres.

J'en suis encore plus convaincu depuis mon dernier emploi d'inspecteur de la gymnastique dans les écoles communales de filles et de garçons. Bien que pendant longtemps j'aie pu me rendre compte des précieux effets de cette science et de son intérêt sous tous les rapports, dans les lycées, à l'École polytechnique et dans les hôpitaux, mes inspections dans les écoles de la Ville m'ont encore plus convaincu de leur influence salutaire ; car, très peu de temps après la fondation de ces exercices dans les écoles (1872), les garçons furent réunis par cinq et six cents en raison de vingt par école au lycée Louis-le-Grand, et toujours les exercices d'ensemble rythmés avec chants ont émerveillé les témoins compétents, comme exercices gymnastiques et manœuvres militaires ; le but qu'on

se propose étant de faire des hommes forts et bons les uns envers les autres, une pratique de confraternité inculquée dès le jeune âge ne manquera jamais de se fortifier dans l'avenir, et je ne crains pas d'ajouter que cette précieuse fraternité se manifeste particulièrement dans les circonstances exceptionnelles de la vie, catastrophes, guerres, calamités, etc.



CONCLUSION

Au nom de mon pays, de cette France que tous ses fils doivent aimer, je sollicite des personnes qui sont chargées de veiller à sa prospérité de ne pas laisser se prolonger plus longtemps l'état précaire de cet enseignement. Les sciences, les arts et les industries ont leurs écoles pour former les professeurs ; la gymnastique seule, cette protectrice incontestable de toutes nos facultés, reste privée d'une école normale qui aurait dû être fondée, *avant de viser à étendre ses bienfaits.*

Paris. — Imp. Ve P. Larousse et Cie, rue Montparnasse, 19